

La communauté d'abord

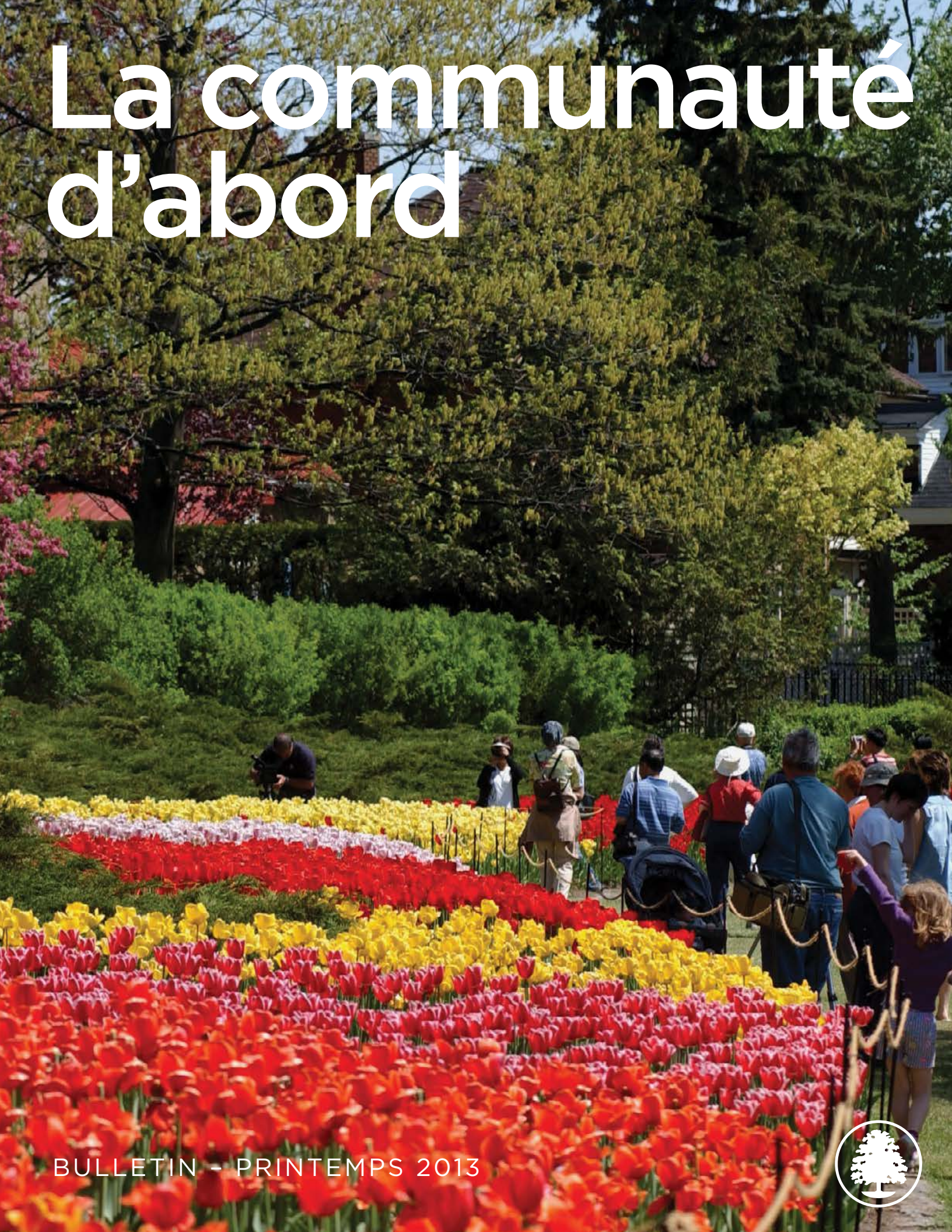




Photo : Ville d'Ottawa

Voici le tout premier numéro de *La communauté d'abord*, un bulletin d'information semestriel sur l'action de la Fondation communautaire d'Ottawa. Y seront présentées quelques-unes des nombreuses activités et initiatives se déroulant dans la communauté grâce à la grande générosité de nos donateurs et au dévouement inlassable des intervenants de première ligne qui s'emploient chaque jour à faire de notre collectivité un endroit où il fait encore mieux vivre.

À la rubrique *Entraide communautaire*, nous vous présentons les membres d'une famille de donateurs qui, au cours de la dernière décennie, ont contribué à divers titres à l'avancement de la Fondation. Le fonds de cette famille soutient de nombreuses initiatives communautaires utiles, notamment au profit des Francophones et des nouveaux arrivants.

À la rubrique *Le pouls de la communauté*, nous abordons - faits et statistiques à l'appui - l'enjeu de la santé mentale chez les jeunes de notre collectivité, et nous vous présentons des projets en santé mentale subventionnés par la Fondation. À la rubrique *Impact communautaire*, prestataires et bénéficiaires de services précieux vous présentent dans leur propre perspective quelques autres projets importants subventionnés par la Fondation.

Enfin, nous vous racontons l'histoire de l'un de nos nombreux et inestimables bénévoles. À la rubrique *Portrait communautaire*, découvrez les maintes façons empruntées par Judith Maxwell pour épauler la Fondation aussi bien en tant que membre du Conseil d'administration que participante très active aux travaux de nombreux comités.

Alors que ce bulletin voit le jour, nous vous annonçons aussi le lancement récent d'une version enrichie et améliorée de notre site Web. Consultez-le et aidez-nous à diffuser dans la collectivité encore davantage d'histoires et d'expériences communautaires tantôt dans Facebook, tantôt sur Twitter.

Bientôt à votre écran - La version électronique de notre rapport annuel 2012 sera transmise en juin. Vous y trouverez nos états financiers, la liste de nos fonds et subventions, et d'autres histoires palpitantes sur notre collectivité. Une version papier succincte du rapport sera aussi expédiée aux donateurs et à ceux et celles qui en feront la demande. Si vous avez déménagé récemment ou si vos coordonnées ne sont plus les mêmes, veuillez nous le signaler dans les meilleurs délais.

Allez, joignez-vous à la conversation :  



For good...forever *Le bien...toujours*

FONDATION COMMUNAUTAIRE D'OTTAWA | 75, rue Albert, bureau 301, Ottawa, ON, K1P 5E1
Téléphone : 613-236-1616 / Télécopieur : 613-236-1621 / info@cfo-fco.ca / www.cfo-fco.ca

NOTRE VISION

Inspirée par ses donateurs, subventionnés et partenaires, la Fondation communautaire fait une différence vitale dans notre communauté et notre monde. La Fondation communautaire d'Ottawa est une force puissante qui contribue à l'aménagement d'une collectivité solide, positive et accueillante.

NOTRE MISSION

La Fondation communautaire d'Ottawa favorise l'épanouissement de la philanthropie et collabore avec ses partenaires en vue d'engendrer des retombées durables pour la collectivité.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président : Brian Toller
Trésorier : L. Denis Desautels, OC, FCA
Secrétaire : Judith Maxwell, CM
Présidente-directrice générale : Barbara McInnes, CM
Margaret Bloodworth, CM
Usha Tamba Dhar
Eli Fathi
Nishith Goel, PhD
Karen Green
Christopher Henderson
Paul Hindo
Marc Jolicoeur
Robin Madigan, CA
Tim Redpath
Susan St. Amant
Gordon Thiessen, OC, PhD
Conseiller juridique honoraire : John D. Peart, LLB, CFP, TEP, FCCI
Membre honoraire à vie : Grete Hale, CM

PERSONNEL

Janet Adams, agente principale, Développement et services aux donateurs (en congé de maternité en 2013)
Dan Brunette, gestionnaire, Développement et services aux donateurs
Tarini Deeley, agente principale, Développement et services aux donateurs (remplace Janet Adams durant son congé de maternité)
Iona Green, gestionnaire, Marketing et communications
Anita James, directrice, Subventions et initiatives communautaires
Barry Lam, agent, Développement et services aux donateurs
Lisset Lopez, agente, Finances et administration
Barbara McInnes, CM, présidente-directrice générale
Christina McMahon, adjointe administrative, Subventions et initiatives communautaires
Ron Olsen, directeur, Finances et administration
Bibi Patel, vice-présidente
Caroline Purver, adjointe administrative
Gary Zhao, CGA, gestionnaire, Finances

Photo de la page couverture : Ville d'Ottawa



Entraide communautaire

Pour Elizabeth Grace et Marc Tremblay, faire un don par l'entremise de la Fondation communautaire d'Ottawa, c'est presque une tradition familiale. Initié au concept par Anne - soeur d'Elizabeth et ancienne employée de la Fondation -, le couple a établi le Fonds de la famille Grace-Tremblay Family Fund en 2005. Auparavant, Anne avait aussi recruté son père, au début de sa retraite, pour qu'il mette bénévolement ses compétences en révision au service de la Fondation lors de la préparation de son rapport annuel.

« Donner en passant par la Fondation communautaire nous a aussi permis de démarrer lentement et de grossir graduellement notre fonds au fil des ans. »

« C'est Anne qui a encouragé chacun d'entre nous à s'impliquer et à redonner à la communauté de cette façon, de déclarer Elizabeth. Même si Marc et moi n'en étions qu'au tout début de nos carrières à la fonction publique, elle nous a bien fait comprendre qu'il ne fallait pas être millionnaire pour faire une différence. »

Grandir et, aujourd'hui, élever leurs enfants dans le centre-ville d'Ottawa en milieu bilingue est très important aussi bien pour Elizabeth que pour Marc. Ils ont toujours tenu compte de ce contexte culturel pour décider de la meilleure façon d'atteindre leurs objectifs de bienfaisance. Dès le début, le couple s'est fixé comme objectif de soutenir les intérêts des Francophones à Ottawa, tant au plan des services sociaux, de l'éducation que des arts et de la culture. Ils ont aussi misé sur leur fonds pour faciliter l'intégration culturelle et l'apprentissage du français des nouveaux arrivants dans la communauté.

« Les nouveaux arrivants doivent relever une foule de défis dès leur installation au Canada, de faire valoir Marc. Pour ceux qui viennent de l'Afrique du Nord et de Haïti et qui ne parlent pas l'anglais, les défis sont encore plus grands. C'est notre façon d'investir dans l'avenir de notre collectivité tout en facilitant le développement de la culture francophone dans la population sans cesse croissante d'immigrants à Ottawa. »

Au fil des ans, la concrétisation des objectifs de leur fonds a été bien servie par le versement de subventions à l'appui de programmes ciblant les enfants et les jeunes, qu'il s'agisse du Centre de



ressources communautaires de la Basse-Ville, d'un programme de petits-déjeuners et de dîners en milieu scolaire ou d'un festival de théâtre français, sans oublier le soutien à long terme consenti à un projet humanitaire international au Pérou mis sur pied par le Cégep de l'Outaouais.

« Les employés de la Fondation ont toujours joué un rôle utile en conciliant nos intérêts et les besoins de la communauté, de dire Marc. Ils ont su nous mettre en relation avec des responsables d'organismes et de programmes dont nous n'aurions fort probablement jamais soupçonné l'existence. Et quand nous avons voulu intervenir d'urgence au profit des réfugiés haïtiens arrivés ici juste après le tremblement de terre, ils y sont parvenus de la façon la plus rapide et la plus efficace possible. C'est sans compter

que grâce aux conseils d'expert de la Fondation, nous croyons que les dons de bienfaisance portés dans notre fonds de famille engendreront des retombées plus durables pour la communauté. »

« Tous les deux, nous nous estimons privilégiés et nous sommes reconnaissants d'avoir eu l'occasion de faire des études et de bien gagner notre vie ici, à Ottawa, de déclarer Elizabeth. C'est un grand privilège pour nous que de pouvoir faire une large place à la philanthropie à cette étape de nos vies, et de vivre avec nos enfants quelque chose qui prendra de l'ampleur et qui reflètera nos valeurs familiales. Même si les sommes ne sont pas considérables, c'est amusant et vraiment valorisant de pouvoir redonner à la communauté dans laquelle nous vivons. »



Le pouls de la communauté

ENJEU

La santé mentale chez les jeunes est une préoccupation de plus en plus grande dans notre société. Les organismes, qui disposent de moins en moins de moyens, se débattent pour composer avec davantage de pression et de demandes. Ces dernières années, à Ottawa, le suicide chez les ados a défrayé les manchettes car des leaders communautaires de renom ont accepté de raconter pour la première fois en leur nom l'histoire de nombreuses personnes souffrant d'une maladie mentale. À mesure que s'élève le niveau de sensibilisation aux besoins en programmes de santé mentale ciblant les jeunes, la Fondation communautaire d'Ottawa collabore avec des donateurs et des organismes de la région pour composer avec cet enjeu vital.

DES STATISTIQUES

En Ontario, **un jeune sur cinq** âgé de 4 à 16 ans a été diagnostiqué comme souffrant d'une grave **maladie mentale.**

(Association des psychiatres du Canada)

PLUS DE 2 600 enfants ont fréquenté LE SERVICE DES URGENCES DU **CHEO**

en raison d'une crise de santé mentale en 2011, **une hausse de 73 %** du nombre de visites pour causes de **SANTÉ MENTALE** durant la période de **2007 à 2011.**

(CHEO)

Une seule personne sur six ayant besoin de soins en santé mentale en obtiendra. (Youth Net 2011)

Le suicide est la seconde cause de décès chez les citoyens de l'Ontario **âgés de 16 à 24 ans.**

(Statistique Canada)

UN ÉTUDIANT OTTAVIEN

SUR

TROIS de la 7^e année à la 10^e année a signalé devoir composer avec un niveau élevé de détresse psychologique.

(Santé publique d'Ottawa, Youth Facts 2011)

12 % DES ÉTUDIANTS ONT EU DES PENSÉES SUICIDAIRES DURANT LA DERNIÈRE ANNÉE.

(Santé publique d'Ottawa, Youth Facts 2011)

En 2012, le Bureau des services à la jeunesse a fourni des services de santé mentale à **2 297** clients uniques ET TRAITÉ **6 807** APPELS de détresse et interventions mobiles.

28 % DES ÉTUDIANTS ONT SIGNALÉ AVOIR ÉTÉ L'OBJET D'INTIMIDATION À L'ÉCOLE L'ANNÉE DERNIÈRE.

(Santé publique d'Ottawa, Youth Facts 2011)



Photo : Ville d'Ottawa

SOUTIEN

Durant la dernière année, la Fondation communautaire d'Ottawa a subventionné les projets locaux suivants en matière de santé mentale et d'autres problèmes connexes chez les jeunes :

CROSSROADS CHILDREN'S CENTRE PROJET DE SERVICES D'AIGUILLAGE EN PARTENARIAT AVEC LE SERVICE DE POLICE D'OTTAWA

Une subvention de 68 000 \$ a été consentie en vue de fournir des services de soutien à des familles et à 40 jeunes de moins de 12 ans qui sont entrés en contact avec des policiers. Il s'agissait de leur fournir des services de santé mentale en vue de cerner les causes profondes et d'atténuer des comportements criminels potentiels. Le Service de police d'Ottawa et/ou les écoles peuvent recommander que des enfants subissent une évaluation et bénéficient de deux mois de services directs à la maison. La subvention a servi à embaucher un employé compétent pour mener des interventions en santé mentale. Les policiers reçoivent de la formation sur les problèmes de santé mentale chez les enfants afin de pouvoir prendre de bonnes décisions d'aiguillage.

BUREAU DES SERVICES À LA JEUNESSE (BSJ) LA MOBILISATION DES JEUNES : UN MODÈLE CLINIQUE

Une subvention de 50 000 \$ a été consentie au profit d'un projet pilote d'une durée de 18 mois en vue d'établir un cadre de mobilisation des jeunes en tant que stratégie critique pour améliorer les résultats sur la santé mentale de jeunes à risque. Le projet concerne la mobilisation de 30 jeunes âgés de 12 à 24 ans participant aux programmes de soutien à la santé mentale du BSJ et travaillant avec une vingtaine de partenaires adultes. Les fonds servent à toutes les étapes du projet, de la recherche à la conception, à la formation, à la mise en œuvre, à l'évaluation et à la diffusion.

CHEO YOUTH NET PROJET DE MOBILISATION DES JEUNES ET PROJET PILOTE *DESSERTS*

Une subvention de 12 000 \$ a été versée pour élargir la portée du programme de mobilisation des jeunes de Youth Net et procéder au lancement de l'initiative pilote *DESSERTS*, c'est-à-dire *STRESSED* à l'envers. Cet événement de promotion de la santé mentale propose aux jeunes diverses activités pour composer plus facilement avec l'anxiété et la dépression, par exemple la tenue d'un journal, la pratique du yoga ou de la pleine conscience. Youth Net pilote présentement ce projet et espère pouvoir proposer des événements similaires tout au long de l'année dans des milieux cibles où le niveau de risque est très élevé.

ROCK SOLID FOUNDATION *WITS* PROGRAM

L'attribution d'une subvention de 6 000 \$ a facilité la mise en œuvre du programme *WITS*, une initiative de lutte contre l'intimidation fondée sur des données probantes qui se déroulera tout au long de l'année scolaire dans six écoles élémentaires. Acronyme de « Walk away, Ignore, Talk it out, Seek help », *WITS* est une démarche de type communautaire misant sur la formation en ligne d'enseignants et de policiers. On propose des ressources telles que des vidéos d'apprentissage pour les parents. On y propose aussi des programmes adaptés aux enfants de la maternelle à la troisième année, et des programmes d'apprentissage du leadership pour les écoliers de la 4^e à la 6^e année. La somme consentie permet d'éponger les frais de démarrage de l'initiative dans les écoles, dont l'achat de livres, de manuels, de dépliants et d'autres matériels.

Pour savoir comment vous pouvez soutenir la réalisation de projets locaux en santé mentale pour les jeunes, il suffit de contacter Anita James au 613-236-1616, poste 222, ajames@cfo-fco.ca.



Impact communautaire



Si le programme **IMPÔT ET EXTENSION DE SERVICES DE ACORN OTTAWA** a été subventionné, c'est qu'il propose aux citoyens à faible revenu ou marginalisés des services gratuits de préparation de déclarations de revenus. Quelque 800 déclarations ont été préparées dans le cadre du programme en 2012, engendrant des économies d'impôt d'environ un million de dollars.

« Bon nombre de nos clients sont de nouveaux arrivants, des personnes âgées et des personnes à faible revenu d'un peu partout. Sont aussi ciblées les personnes qui n'ont pas accès à un ordinateur ou qui sont plus âgées et ne savent trop comment utiliser un ordinateur ou un logiciel d'impôt. C'est simple. Elles n'ont qu'à composer un numéro de téléphone et à prendre rendez-vous pour une rencontre face-à-face. » **Bashma Osman, bénévole**



CLUB CASA DE LOS ABUELOS/LA MAISON DE GRAND-MÈRE a obtenu des fonds pour son projet Vieillir dans une autre langue, qui propose des programmes aux aînés immigrants souhaitant acquérir de saines habitudes de vie moyennant de l'activité physique, des séminaires sur la santé et des activités sociales. On mise énormément sur des bénévoles de la communauté pour jouer les rôles d'instructeur en exercice physique et de conférencier.

« Je suis très heureuse que la Fondation communautaire d'Ottawa aide le Club Casa à proposer ces programmes à des aînés hispanophones. Le fait de faire du yoga et de participer à des activités amusantes a eu un impact tellement positif sur ma vie. C'est tellement différent de mon quotidien. » **Maria Emilia Cruz, cliente**



Le **ST. JOE'S WOMEN'S CENTRE** a obtenu une subvention pour le projet Formation de travailleurs en service social sur la traite des personnes à Ottawa, auquel ont participé plus de 200 fournisseurs de services de première ligne œuvrant auprès de victimes de ce commerce. Au menu des séances de formation, des présentations par des spécialistes, des discussions entre experts, des études de cas et des activités de groupe, sans oublier la distribution de la Trousse de l'intervenant de première ligne.

« L'atelier sur la traite des personnes s'est avéré une expérience révélatrice qui me permettra de partager mes nouvelles connaissances avec d'autres intervenants de première ligne. Ce fut une excellente occasion, en tant qu'étudiante en travail social, d'approfondir ma connaissance de la traite des personnes et de l'ampleur du problème dans notre société. J'ai fait l'acquisition de compétences qui me seront utiles dans ma carrière de travailleuse en service social. » **Amanda McDowell, étudiante en travail social, Algonquin College**



L'initiative en technologies et communications mobiles pour les résidents du **ST PATRICK'S HOME OF OTTAWA** a obtenu des fonds pour l'achat de six chariots d'ordinateur adaptés. Ces chariots sont destinés à des résidents devant composer avec des problèmes d'ordre physique ou mental. Les fonds serviront aussi à la présentation de séances de formation individuelle et de groupe, animées par des bénévoles compétents, sur l'utilisation de la technologie.

« En disposant dès maintenant des chariots, nous pouvons mettre la technologie au service des résidents. Ainsi, les personnes qui ne peuvent se rendre à la salle des ordinateurs peuvent quand même apprendre et consulter de l'information car elles ont maintenant accès à la technologie. Et les résidents dont les membres de la famille utilisent Skype ou le courriel peuvent dorénavant communiquer facilement avec eux. Grâce à cette nouvelle accessibilité, il s'ensuit que les besoins d'un plus grand nombre sont satisfaits. » **Rob Lenzi, Loisirs et activités thérapeutiques, St. Patrick's Home of Ottawa**



Coffre au trésor communautaire

NOUVELLES DE LA COMMUNAUTÉ

La Fondation communautaire d'Ottawa s'apprête à lancer un exercice exhaustif d'évaluation et de renouvellement de ses programmes de subventionnement afin de renforcer sa capacité à faire une différence vitale dans la collectivité. Cet exercice sera mené en consultation avec Dick Stewart, ancien président du Comité des subventions et ancien membre du Conseil d'administration. Il nous aidera à concocter un programme plus efficient qui nous permettra de continuer à répondre aux besoins immédiats en financement de projets, tout en appuyant des initiatives à plus long terme aux retombées plus considérables pour la collectivité. Pour en savoir davantage à propos des programmes de subventionnement de la Fondation communautaire, il suffit de contacter Anita James, directrice, Subventions et initiatives communautaires.

L'Alliance pour mettre un terme à l'itinérance a récemment publié son Bulletin 2012 pour mettre un terme à l'itinérance à Ottawa. Dans le rapport produit grâce à une subvention de la Fondation communautaire, la Ville d'Ottawa obtient des notes d'évaluation allant de « A » à « F » pour une deuxième année d'affilée.

Les bonnes nouvelles - La Ville a décroché un « A » pour ses efforts en création de logements abordables dans la collectivité et les nouvelles sommes investies en santé en vue d'aider les jeunes sans-abri ayant des problèmes de toxicomanie ou de santé mentale.

Les mauvaises nouvelles - La Ville a obtenu une note globale de « F » au titre du logement abordable, le pourcentage du revenu à consacrer au logement à Ottawa ayant augmenté dans chacune des catégories, atteignant un sommet de 124 % pour les participants au programme Ontario au travail.

LEGS COMMUNAUTAIRES : UNE AFFAIRE PERSONNELLE

Une étude de BMO menée en 2011 a révélé que seulement 49 % des Canadiens disposaient d'un testament formel. Bien que neuf baby-boomers canadiens sur dix aient fait préparer un testament, plus de la moitié ne l'ont pas mis à jour depuis 10 ans et plus, et le tiers ne l'ont jamais passé en revue ou n'en ont jamais discuté avec leurs enfants.

La Fondation communautaire d'Ottawa collabore avec les donateurs pour imaginer des legs personnalisés et durables. En fait, un donateur sur cinq a intégré un legs ou un don d'assurance-vie au fonds qu'il a établi auprès de la Fondation.

ÉVALUATION COMMUNAUTAIRE : A L'ÉCHELLE DE VOTRE QUARTIER OU DU PAYS

D'après Statistique Canada et l'Enquête nationale sur le don, le bénévolat et la participation (2010) :

Quelque 24 millions de personnes **(84 % de la population)** âgées de 15 ans et plus ont fait des dons en argent à des organismes de bienfaisance et sans but lucratif, **DONS TOTALISANT 10,6 MILLIARDS DE DOLLARS.**

Le montant moyen annuel par donateur a été de **446 \$.**

13,3 MILLIONS DE PERSONNES (47 % DE LA POPULATION) ONT DONNÉ DE LEUR TEMPS, **AU TOTAL 2,1 MILLIARDS D'HEURES DE BÉNÉVOLAT.**

LE BÉNÉVOLE MOYEN A DONNÉ **156 HEURES DE SON TEMPS DURANT L'ANNÉE.**

86% | **82%**
des femmes | des hommes
FONT DES DONS

Pour savoir comment établir un fonds ou faire un legs, veuillez contacter Dan Brunette au 613-236-1616, poste 224, dbrunette@cfo-fco.ca, ou Bibi Patel au 613-236-1616, poste 226, bpatel@cfo-fco.ca.



Portrait communautaire



JUDITH MAXWELL

« Je suis très fière d'avoir fait partie de l'équipe de la Fondation communautaire d'Ottawa au cours des six dernières années et de compter parmi les artisans de sa riche histoire des 25 dernières années. »

Judith Maxwell en est à la dernière année de son deuxième mandat de trois ans au Conseil d'administration (CA) de la Fondation communautaire d'Ottawa. Bénévole de haut calibre dans un large éventail de domaines, Judith a joué un rôle déterminant dans la mise sur pied de Signes vitaux d'Ottawa, bulletin de santé annuel de la ville dressé par la Fondation. Membre clé du Comité consultatif, sa vaste expérience et ses grandes compétences en recherche ont facilité la collecte laborieuse de la somme considérable d'informations et de statistiques nécessaires à la production de ce bilan annuel.

Judith est la présidente fondatrice des Réseaux canadiens de recherche en politiques publiques (RCRPP). Elle a également joué un rôle de premier plan au Conseil économique du Canada et à l'Institut C.D. Howe. Chef de file de la réflexion sur les choix en matière de politiques sociales et économiques au Canada, elle a fait oeuvre de pionnière pour ce qui est des dialogues délibératifs visant à donner la parole aux citoyens non affiliés dans les débats sur les politiques publiques.

Judith Maxwell est membre de l'Ordre du Canada. Huit universités et un collège communautaire lui ont

attribué un diplôme honorifique. Elle a été membre du CA de BCE Inc., de Clarica Inc. et de la Banque du Canada. Jusqu'en janvier 2009, elle a tenu une chronique bimensuelle dans le magazine Report on Business du Globe and Mail. À la fin des années 1960, elle a été journaliste au Financial Times of Canada.

« Durant sa collaboration avec la Fondation communautaire, la contribution de Judith a été d'une grande ampleur, et l'impact engendré a été profond, de préciser Brian Toller, président du CA. Non seulement est-elle la secrétaire du CA, elle est aussi membre du Comité de gouvernance et du Comité des subventions, où sa disponibilité, sa compassion et son engagement ont fait que l'essentiel de l'action de la Fondation est le fruit d'une mûre réflexion. »

« Je suis très fière d'avoir fait partie de l'équipe de la Fondation communautaire d'Ottawa au cours des six dernières années et de compter parmi les artisans de sa riche histoire des 25 dernières années, de déclarer Judith. De toutes les organisations où j'ai oeuvré, ma contribution à l'accomplissement du mandat philanthropique de la Fondation et ma collaboration avec ses équipes de bénévoles et d'employés comptent parmi

mes expériences les plus valorisantes. C'est un honneur pour moi d'avoir aidé la Fondation communautaire à faire une différence dans notre collectivité, et même au-delà. »

Quant à la Fondation communautaire, elle sera toujours redevable à Judith pour les connaissances et l'expérience qu'elle a mises au service de tous ceux et celles qu'elle a côtoyés à la Fondation. « La démarche de Judy reflète l'esprit de collaboration que nous estimons tant à la Fondation, de souligner Barbara McInnes, la présidente-directrice générale. Elle respecte et apprécie vraiment les employés et ses collègues du CA. Et elle a travaillé en étroite collaboration avec notre équipe à certaines de nos initiatives les plus importantes et les plus ambitieuses. Sa contribution se fera sentir durant de nombreuses années car elle nous a incité à adopter les normes d'excellence les plus élevées au niveau de notre engagement envers la collectivité et de nos efforts de production de retombées. »

Le mandat de Judith au Conseil d'administration prendra fin le 31 décembre 2013, mais son engagement envers l'action de la Fondation se poursuivra encore fort longtemps.